Программа «Разговор о правильном питании»

ООО «Нестле - Россия»

**Работа**

участника конкурса семейной фотографии

**«Кулинарное путешествие во времени»**

*Орёл Дарьи*

ученицы 4 «А» класса МБОУСОШ № 13

г.Хадыженска Апшеронского района

Краснодарского края

педагог начальных классов - Киселёва И.В.

2014 -2015 гг

Фотоальбом

***«Военная еда на все времена»***



*То,что понадобилось для боевого задания*



*«Наряд» вне очереди*



*Бойцы в работе*



*А лучка надо побольше*



*Работа движется к завершению*



*Куда же ложку положить...справа или слева?*

*Конкурсная фотография*

***Военная еда на все времена***



-*Равняйсь!Смирно!Разрешите доложить!Боевое задание выполнено*



*Солдатская еда*

Приложение к фотоальбому

***Военная еда на все времена***

Скоро мы будем праздновать 70-летие Великой Победы.В честь этого праздника во многих домах нашей страны будут накрывать праздничные столы.И у нас в семье традиционно всегда накрывается праздничный стол.Блюда наших столов конечно же очень сильно отличаются от тех солдатских блюд,которые готовились в военных условиях.Мы решили приготовить и отведать что-нибудь из той фронтовой еды,которой питались наши солдаты,победившие в этой нелёгкой войне,совершив кулинарное путешествие в эпоху этого военного времени.

Всем известно,что кулинарные рецепты военных лет очень просты.Основные ингридиенты кипяток,крупа,картошка и,если очень повезёт,тушёнка.Сытность или,наоборот,скудность еды зависела от условий местоположения солдат. Повара военно-полевой кухни несли особую службу,задача которых была накормить солдат,доставить еду на передовую линию фронта, порой рискуя жизнью.

Не секрет, что для солдата,

Чтобы бравый был и смел,

Ему, кроме автомата,

Надо,чтобы он поел.

Да, на фронте повар - личность,

Он на фронте - кашевар,

Нужен там обед приличный,

Ни какой-то «самовар».

Там,на фронте,там - не дома

Надо тот обед сварить,

По-пластунски до окопа,

Там солдата накормить

В.Чечель. «Орден славы»

Любимыми блюдами солдат были борщ,солянка,кулеш,щи,тушеный картофель,гречка с мясом.Основная и главная солдатская еда конечно же каша.Гречневая,перловая,пшённая...Вместо тарелки - котелок,а ложка у каждого своя.Некоторые солдаты пронесли её через всю войну и бережно хранят,как талисман.

И сегодня блюда эти остаются неизменными,когда,например, мы отправляемся в поход - берём с собой тушёнку,крупу,картошку,макароны...А когда мы принимали участие в военно-спортивной игре «Зарница»,мы готовили настоящую военную еду.Там были и полевой суп,и гречка с тушёнкой, и солдатская похлёбка,и печёная картошка,и чай на травах.

Итак,сегодня на повестке дня у нас... фронтовой кулеш ,каша гречневая с тушёнкой + чай .

С гречкой всё ясно,а вот что же такое кулеш ?

*Историческая справка*.*ВикипедиЯ*.

Кулеш - суп,как правило,из пшена,с добавлением других ингредиентов.

Согласно словарю В.И.Даля, «жидкая похлёбка с солониной из горохового толокна с салом и пр.»

Кулинарный словарь В.В.Похлёбкина определяет кулеш как «1.Редкая мучная каша с салом.Белорусское национальное блюдо.2.Пшённая кашица со шкварками и луком.Украинское и южнорусское блюдо».

Кулеш - блюдо, получившие распространение от казаков Запорожья.Прародительницей кулеша является венгерская каша из пшена (по-венгерски пшено называется « кёлеш » [ koles ] ).Обязательными составляющими классического кулеша являются пшённая крупа и сало.

Кулеш как блюдо представлял собой кашицу,а каши,как cамые простые и быстроваркие блюда всегда и во всех странах составляли основной рацион армий.Ведь их можно было варить в котлах,на кострах,в полевых условиях - и именно эта технология обрекала кулеш на то,что он становился традиционным армейским, солдатским, непрезентабельным и дешёвым блюдом.

*Кулеш*

Пшено - 300г

Сало,грудинка на костях- 500г

Лук - 2-3 шт

Картофель - 3-4 шт

Смалец - 1-2 ложки

Вода - 1,5-2 л

Лавровый лист,перец чёрный,соль - по вкусу

Приступим к выполнению боевого задания!Ставим воду в кастрюле на огонь,если мясо на костях- срезаем мясо,из костей варим бульон.Добавляем в кастрюлю пшено,варим до готовности.Картофель очищаем и нарезаем кубиками,добавляем в кастрюлю.Мясо(или сало) нарезаем на кусочки, обжариваем в сковороде,добавляем нарезанный лук,затем всё в кастрюлю,солим,перчим и варим до готовности 10-15 минут.При подаче посыпать нарезанной зеленью. Солдатский кулеш готов!

*Каша гречневая с тушёнкой*

Гречка - 300 г

Тушёнка - 1банка

Лук - 2 шт

Смалец - 1-2 ложки

Соль,перец по вкусу

Лук очищаем,нарезаем,обжариваем в жире.Добавляем тушёнку(любые мясные консервы).Всё обжариваем,добавляем промытую гречку,заливаем горячей водой,закрываем крышку и варим до готовности.

Эту кашу можно готовить и на костре,и в печи,и на плите,и в духовке и теперь уже в современной жизни в мультиварке,где она получается очень вкусной и рассыпчатой.

*Чай витаминизированный*

Листья смородины,душица,плоды шиповника - заливаем кипятком. Настаиваем 10-15 минут.

Военный обед готов! Приятного аппетита!

Отведав военные блюда,папа отметил,что кулеш получился вкусным и сытным и попросил включить его в наш рацион питания.

C Днём Великой Победы!

*Сведения о семье*

Орёл Дарья Андреевна

Домашний адрес - Краснодарский край, Апшеронский район,г.Хадыженск, ул. Д.Бедного, д. 3.

Контактный телефон 89186744481

МБОУСОШ № 13 г. Хадыженска Апшеронского района Краснодарского края,

4 А класс

Мама - Орёл Рената Рафаиловна

Папа - Орёл Андрей Анатольевич

Брат - Орёл Иван Андреевич

